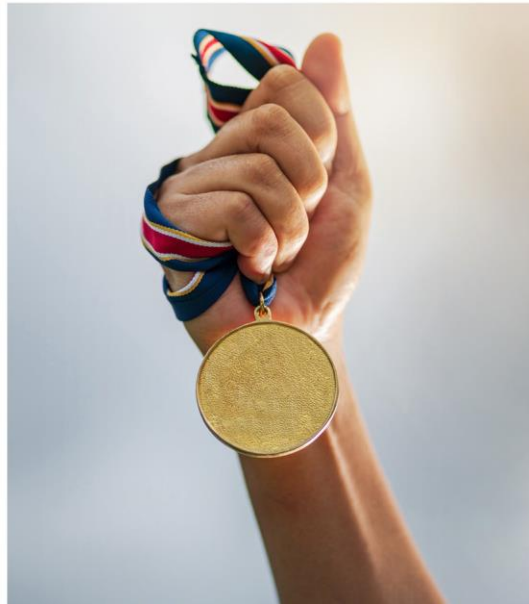


Herzlich willkommen zum Webinar des DSB



Langfristige Trainingsplanung und Gestaltung über verschiedene Altersstufen

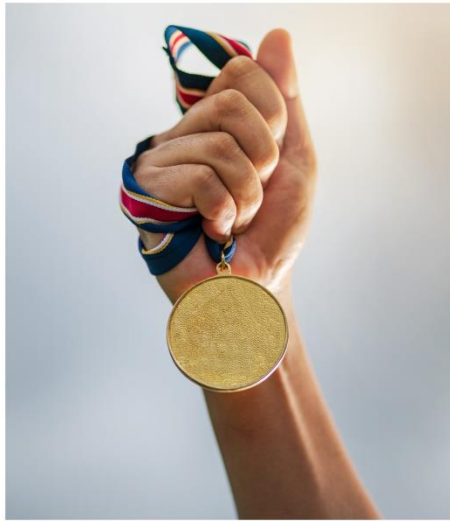
22. Juni 2020
18:00 - 19:30 Uhr



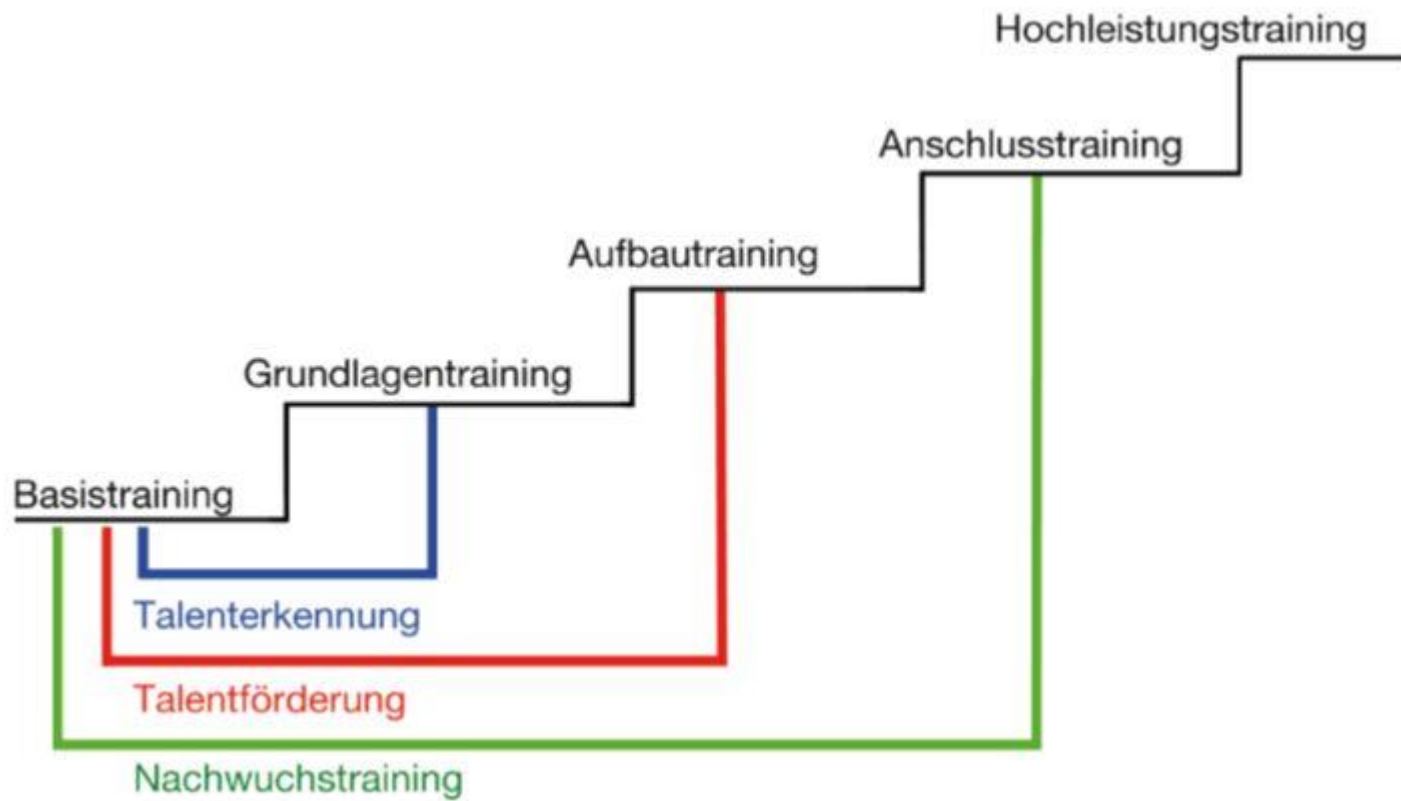
Stefan Müller



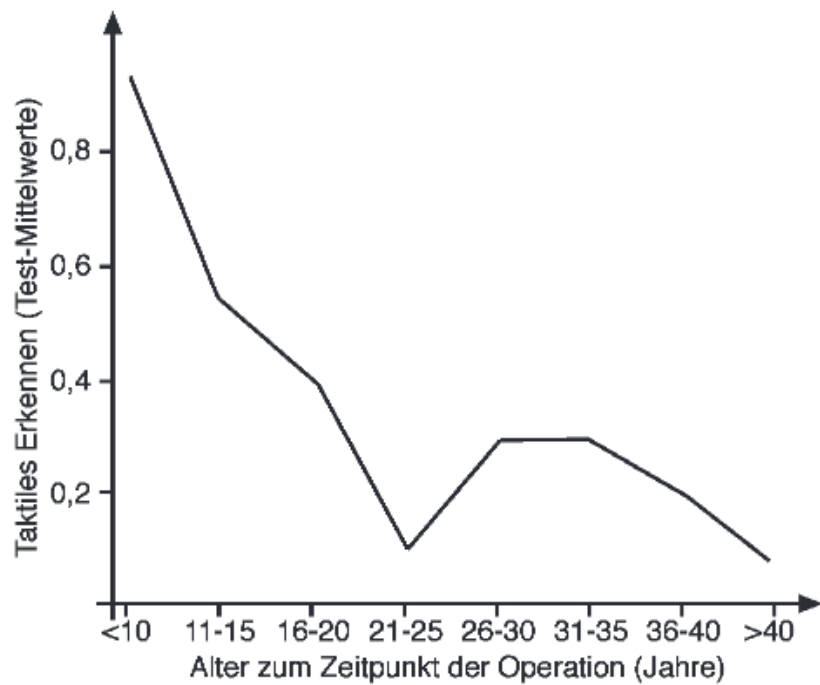
Lisa Reich
Veranstaltungsmanagement



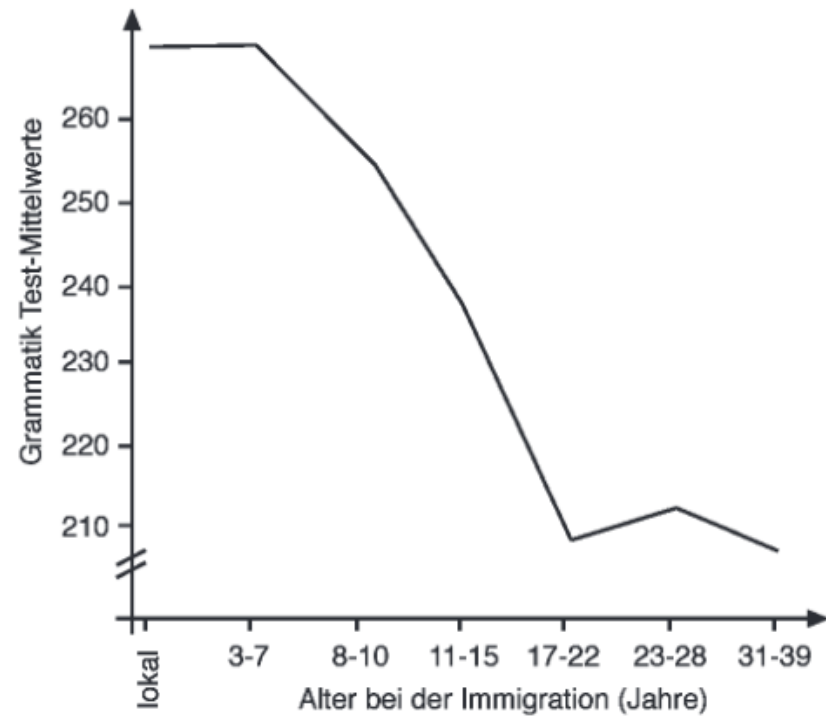
**Langfristige Trainingsplanung und
Gestaltung über verschiedene Altersstufen
(im Kindes- und Jugendalter?)**



(Haidn, verändert nach Weineck, 2010)



(Lundberg & Rosén, 2001)



(Barinaga, 2000)

Grundlagentraining



- allg. Leistungsvoraussetzungen
- Grundlagen (Kondition, Technik, Psyche, Taktik)
- sportartspezifische Technik in Grobform
- Leistungsmotivation

Aufbautraining



- konditionelle Grundeigenschaften
- Technikvervollkommnung
- Beginn der Spezialisierung
- Wettkampfteilnahme der höchsten nationalen Klasse
- Leistungsmotivation

Anschlußtraining



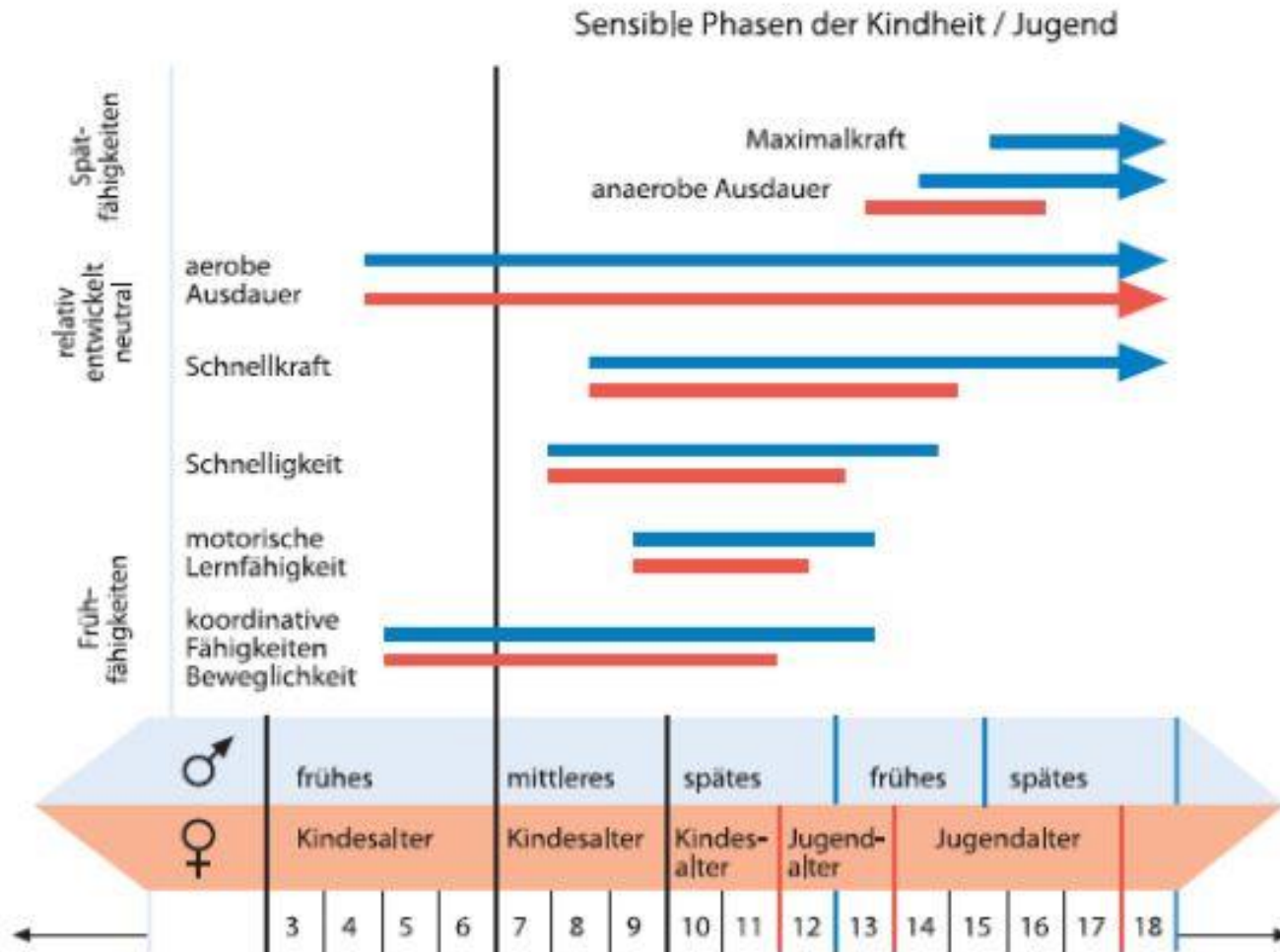
- Technik – Individualisieren / Feinstkoordination
- Kondition
- Handlungszuverlässigkeit (Psyche & Taktik)
- Hohe Trainingsbelastungen
- Nationale & Internationale Einsätze

Hochleistungstraining



- Belastungsspitzen (Kondition, Technik, Psyche)
- Trainingsqualität
- Trainingsvariabilität
- Umfeldoptimierung
- Materialoptimierung

sensible Phasen



(Hartmann, 1997)

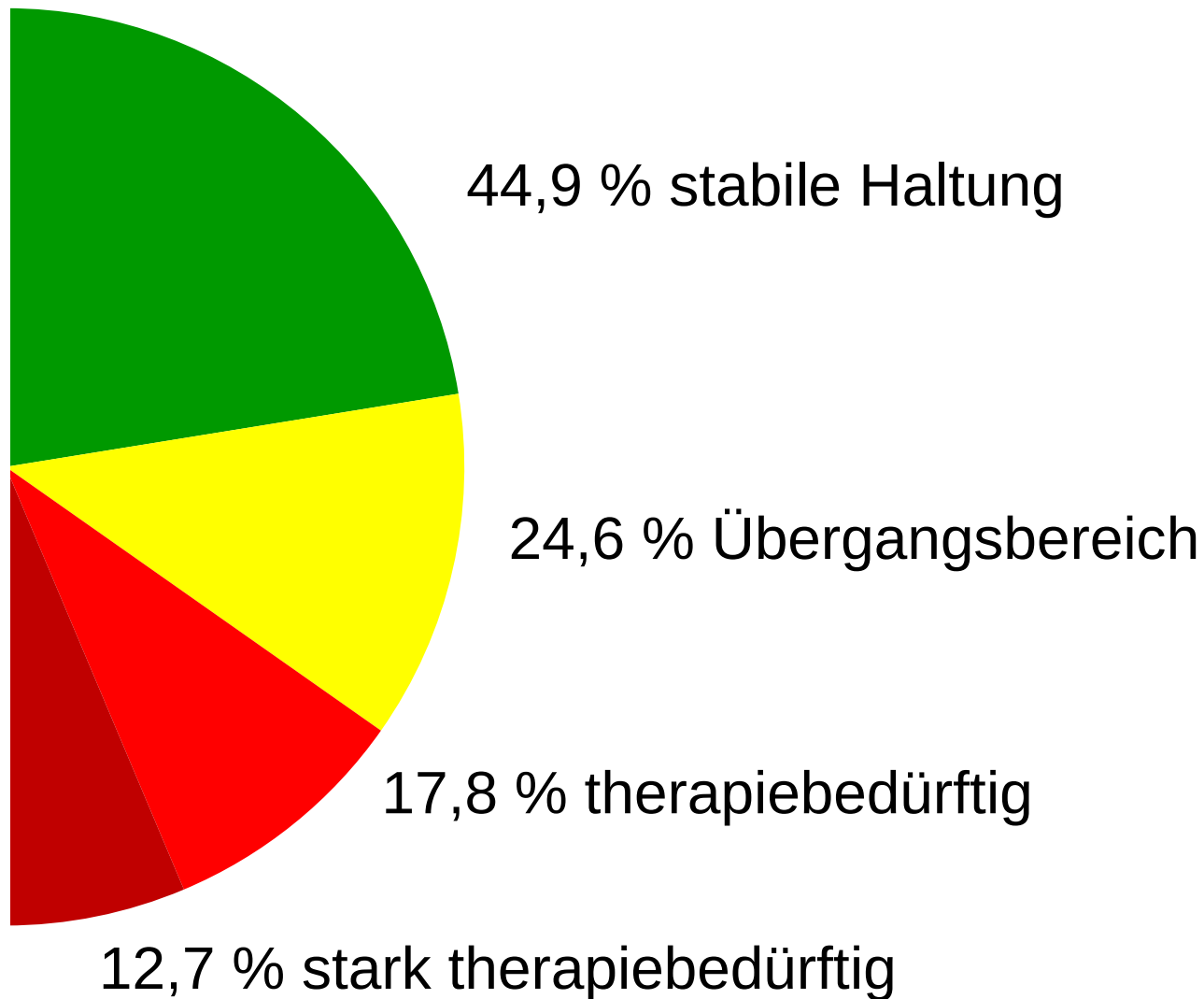
Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit	Kindheit		Jugend	
	6/7–9/10	10/12–12/13	12/13–14/15	14/15–16/18
Fertigkeits- und Techniklernen	• • •	• • • •		• • •
Reaktionsfähigkeit	• • • •			
Rhythmusfähigkeit	• • • •	• • • •		
Gleichgewichtsfähigkeit	• • • •	• • • •		
Orientierungsfähigkeit	• • •		• • •	• • • •
Differenzierungsfähigkeit	• • • •	• • • •		
Schnelligkeitsfähigkeiten	• • • •	• • • •		
Schnellkraft (koordinative Optimierung)	• • •	• • • •		
Maximalkraft (energetische Erweiterung)			• • • •	• • • •
Anaerobe Ausdauer		• •	• • •	• • • •
Aerobe Ausdauer	• • •	• • •	• • •	• • •

(Martin et. al., 1999)

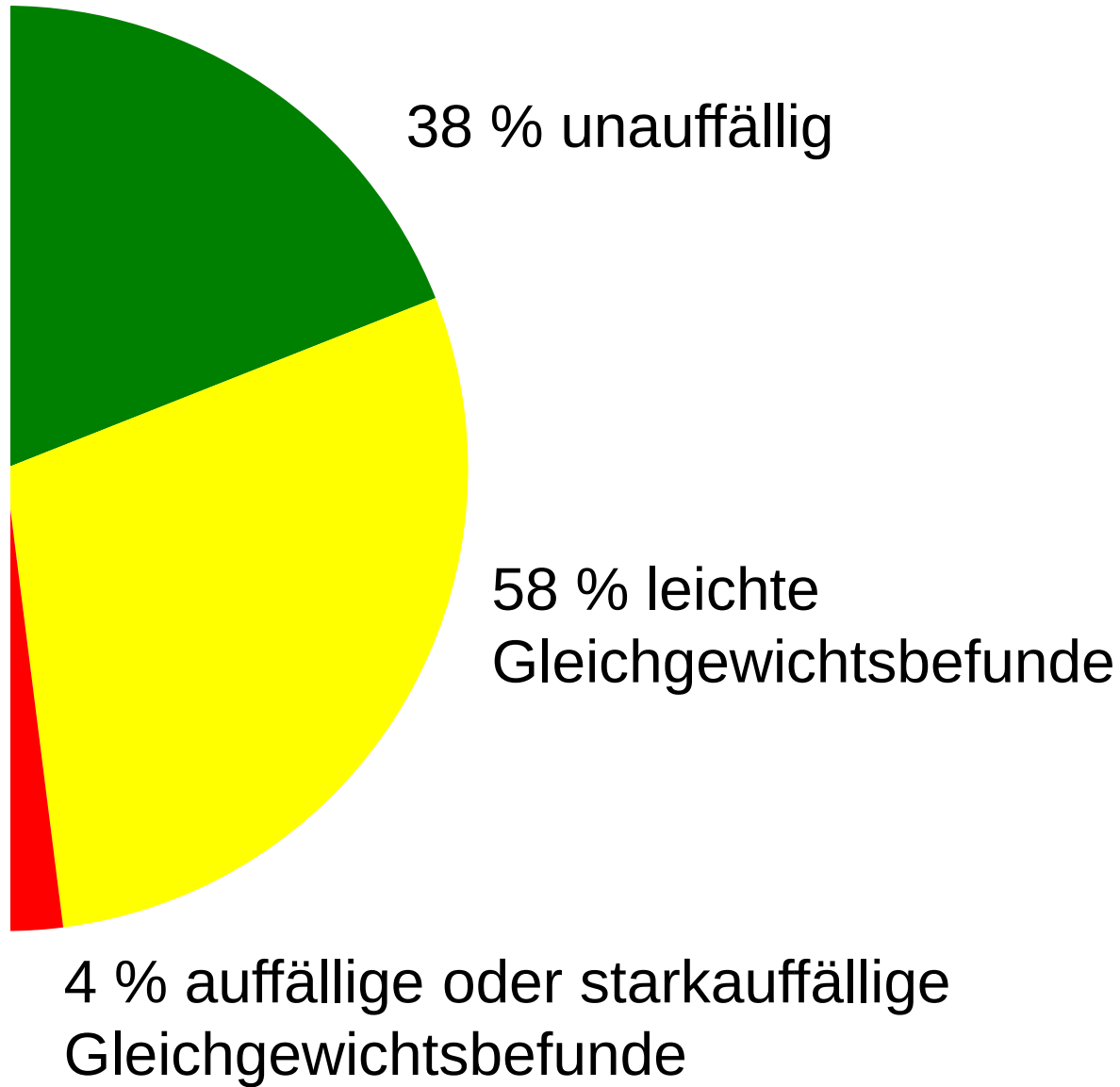
Nachwuchstraining



(Bildquelle: kidcheck.de)



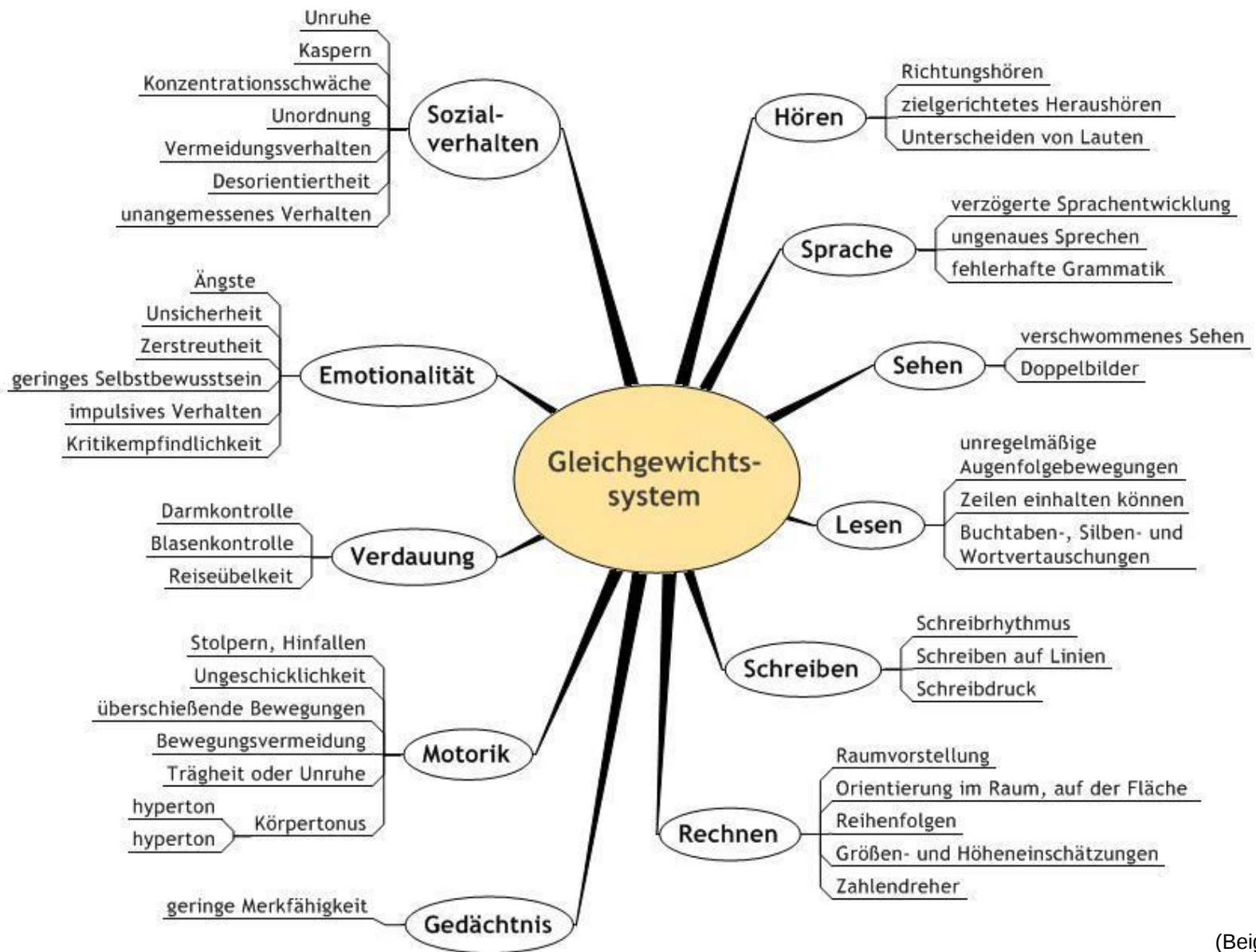
(s. kidcheck.de)



(s. www.schuleundgesundheit.hessen.de)

Möglichkeiten des Gleichgewichtstrainings





(Beigel, 2005)

Denkanstöße

Links / Literatur

<https://www.dsb.de/der-verband/kalender/lehrgaenge/>

<https://dsb-shop.net/lehrmittel/buecher/>

Nachwuchsarbeit im Schießsport - Plus/Minus 10

ISBN 978-3-89533-569-3

PRAXISideen Schriftenreihe für Bewegung, Spiele und Sport

z.B. Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter ISBN-978-3-7780-2321-2

Bevor es weiter geht - kurzes Feedback



Menti.com / Code eingeben: 11 91 58

Fragen & Antworten



Lisa Reich

Führungs-Akademie des DOSB
Willy-Brandt-Platz 2
50679 Köln

Telefon: 0221-221 275 97

Telefax: 0221-221 220 14

E-Mail: reich@fuehrungs-akademie.de

www.fuehrungs-akademie.de

Bevor es weiter geht - kurzes Feedback



Menti.com / Code eingeben: 17 37 05

Fragen & Antworten



Lisa Reich

Führungs-Akademie des DOSB
Willy-Brandt-Platz 2
50679 Köln

Telefon: 0221-221 275 97

Telefax: 0221-221 220 14

E-Mail: reich@fuehrungs-akademie.de

www.fuehrungs-akademie.de